

فرستنده :



تهران - ۱۵۱۱۷۱۵۱۱۱
خیابان ولی عصر - بالاتر
از شهید بهشتی -
کوچه ی دل افروز -
شماره ی ۲۶ - زیرزمین
تلفن و دورنگار
۸۸۷۱۵۴۲۴ و ۸۸۷۲۸۳۱۷
info@.madaraneemrooz.com
www.madaraneemrooz.com

گیرنده :

.....
.....
.....
.....

پیک
مام

شماره های
۹۵-۹۶-۹۷

خبرنامه ی داخلی
موسسه
مادران امروز

زمستان ۱۳۸۹
۲۰۱۱
۱۴۳۲

همراه با بهار طبیعت

دل هاتان بهاری باد!

با یاد دوست
که مدارا و مهر مادری
ذره های از کان مهر و مدارای اوست

مختصری از فعالیت های موسسه در زمستان

- گام رشد جنسی کودک و نوجوان (خانم شیوا موفقیان)
- گام روابط زناشویی (خانم شیوا موفقیان)
- گام ارتباط کلامی (خانم فاطمه صهبا)
- گام ارتباط همسران (خانم فاطمه صهبا)
- گام کتاب خوانی و قصه گویی (خانم مرضیه شاه کرمی)
- کارگاه مدیریت بر استرس (خانم مریم احمدی)
- کارگاه ارتباط کلامی با کودک دبستانی (خانم فاطمه صهبا)
- کارگاه تغذیه ی کودکان زیر دو سال (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه آموزش توالیت رفتن به کودکان (خانم زهرا سلیمانی)
- کارگاه بازی با کودک دبستانی (خانم سهیلا طاهری)

• برنامه های داخل موسسه

- گام آمادگی برای فرزندپروری (خانم نگین شهری)
- گام رفتار با کودک - صبح (خانم نگین نابت)
- گام رفتار با کودک - بعدازظهر (خانم زهرا سلیمانی)
- گام رفتار با کودک دبستانی (خانم سهیلا طاهری)
- گام رفتار با نوجوان (خانم مرضیه شاه کرمی)

• کارگاه‌های شیردهی به نوزاد، ماساژنوزاد، کارفرهنگی با نوزاد، خواب نوزاد، پدران و آمادگی حضور فرزند (خانم نگین شهری)

• برنامه‌های خارج از موسسه

• مدرسه‌ها

• برگزاری گام رفتار با نوجوان در هنرستان دخترانه‌ی مقدم سامان (منطقه‌ی ۷) با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی
 • برگزاری سخنرانی مدیریت رفتار در دبستان دخترانه‌ی سما (منطقه‌ی ۳) با کارشناسی خانم سهیلا طاهری
 • برگزاری سخنرانی مهارت حرف زدن در دبستان دخترانه‌ی سما (منطقه‌ی ۳) با کارشناسی خانم فاطمه صهبا
 • برگزاری سخنرانی با موضوع تشویق و تنبیه با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در دبستان پسرانه‌ی سهراب سپهری (منطقه‌ی ۳)
 • برگزاری کارگاه رشد کودک دبستانی با کارشناسی خانم سهیلا طاهری در دبستان پسرانه‌ی سما (منطقه‌ی ۵)
 • برگزاری سخنرانی ضرورت آموزش در خانواده در مدرسه‌ی راهنمایی دخترانه‌ی شاهد (هاجر- منطقه‌ی ۱۰) با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی

• ادامه‌ی کارگاه‌های شیوه‌ی برقراری ارتباط بین دانش‌آموزان و دبیران در هنرستان دخترانه‌ی مقدم سامان (منطقه‌ی ۷) با کارشناسی خانم مریم احمدی

• سایر مراکز

• برگزاری گام رفتار با کودک در موسسه‌ی خیریه مهر پروین با کارشناسی خانم فریبا مقدس‌زاده
 • برگزاری کارگاه آموزش توالیت رفتن به کودکان در موسسه بازی و اندیشه با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی
 • برگزاری کارگاه خواب کودکان در موسسه‌ی بازی و اندیشه با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی
 • برگزاری گام فشرده‌ی رفتار با کودک در موسسه‌ی بازی و اندیشه با کارشناسی خانم زهرا سلیمانی

• شهرستان‌ها

• برگزاری سخنرانی با موضوع نقش آگاهی در زندگی و تربیت و معرفی طرح راه دور با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی در اندیمشک
 • برگزاری کارگاهی با موضوع اهمیت و نقش کتاب و کتابخوانی در پرورش کودک و معرفی طرح راه دور با کارشناسی خانم مرضیه شاه‌کرمی و همراهی خانم فرخنده صادق‌پور در شاهرود به دعوت انجمن دوستداران کودک

• موسسه در رسانه‌ها

• مصاحبه‌ی مجله‌ی اقتصاد و زندگی با موضوع آشنایی با موسسه مادران امروز و اهداف آن (خانم مرضیه شاه‌کرمی)

• ارتباطات و همکاری‌ها

• با سازمان‌ها و نهادهای زیر ارتباط یا همکاری داشته‌ایم: موسسه فرهنگ‌ی سروش مولانا، شرکت همراهان آتیه‌ی پاسارگاد (همراهان)، پژوهشکده خانواده، شرکت مپنا- توگا

• شرکت در کارگاه‌ها، همایش‌ها، نمایشگاه‌ها و نشست‌های سایر مراکز

• شرکت در ۲ جلسه با هدف آشنایی بیشتر با فعالیت‌های انجمن‌ها و سازمان‌های هم‌سو به منظور برنامه‌ریزی یک فعالیت مشترک در سال ۱۳۹۰ به دعوت انجمن پژوهشی آموزشی پویا (خانم‌ها مرضیه شاه‌کرمی و فرخنده صادق‌پور)
 • شرکت در همایش علمی کاربردی مدیریت تعارض بین والدین و نوجوانان به دعوت پژوهشکده انجمن اولیا و مربیان (خانم‌ها فرحناز مددی، مهین هوشمند)
 • شرکت در گردهمایی دوستداران محیط زیست به دعوت کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای اسلامی شهر تهران، ستاد سامان‌دهی فعالیت‌های سازمان‌های مردم‌نهاد (سمن) (گروه محیط زیست موسسه مادران امروز)
 • شرکت در همایش انجمن نیکوکاری رهاوردمهر و دانش (خانم‌ها مریم احمدی و فرخنده صادق‌پور)
 • شرکت فعال در برنامه‌ی چهل و هشتمین سالگرد تاسیس شورای کتاب کودک و نمایشگاه کتاب‌های مناسب در این برنامه

• برنامه‌های آینده

گام‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
بازی و پرورش کودک	۹۰/۱/۲۲	۴	خانم سهیلا طاهری	۹-۱۱
ارتباط همسران	۹۰/۱/۲۳	۸	خانم فاطمه صهبا	۹-۱۱
رفتار با کودک	۹۰/۱/۲۷	۹	خانم سهیلا طاهری	۹-۱۱
تشویق و تنبیه	۹۰/۱/۲۷	۵	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
رفتار با نوجوان	۹۰/۱/۲۸	۹	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۱
روابط زناشویی	۹۰/۱/۲۸	۶	خانم شیوا موقیان	۹-۱۱
آمادگی برای فرزندپروری	۹۰/۱/۲۹	۴	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۱
مدیریت بر خود	۹۰/۱/۳۱	۱۲	خانم مریم احمدی	۹-۱۱
مدیریت بر خشم	۹۰/۱/۳۱	۶	خانم مریم ساسان‌نژاد	۹-۱۱
کامپیوتر برای مادران	۹۰/۲/۴	۸	خانم فرحناز مددی	۹-۱۱
رفتار با کودک	۹۰/۲/۵	۹	خانم فریبا مقدس‌زاده	۴-۶
ارتباط کلامی	۹۰/۲/۵	۷	خانم فاطمه صهبا	۴-۶
رفتار با نوجوان	۹۰/۲/۷	۹	خانم مهین هوشمند	۴-۶
مدیریت بر خشم	۹۰/۲/۷	۶	خانم فرحناز مددی	۴-۶
آمادگی برای فرزندپروری	۹۰/۲/۷	۴	خانم نگین شهری	۴-۶
کارگاه‌ها	شروع	تعداد جلسه	گرداننده	ساعت
مدیریت بر زمان	۹۰/۲/۲۰	۱	خانم ماریا ساسان‌نژاد	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۰/۲/۲۶	۱	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۲
ورود به دبستان	۹۰/۲/۲۷	۱	خانم مرضیه شاه‌کرمی	۹-۱۲
ماساژ کودک	۹۰/۳/۲	۱	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۲
شیردهی به نوزاد	۹۰/۳/۴	۱	خانم نگین شهری	۳-۶
خواب کودک	۹۰/۳/۹	۱	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۲
ماساژ کودک	۹۰/۳/۱۱	۱	خانم نگین شهری	۳-۶
کار فرهنگی با نوزاد	۹۰/۳/۱۶	۱	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۲
خواب کودک	۹۰/۳/۱۸	۱	خانم نگین شهری	۳-۶
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۰/۳/۲۳	۱	خانم زهرا سلیمانی	۹-۱۲
کار فرهنگی با نوزاد	۹۰/۳/۲۵	۱	خانم نگین شهری	۳-۶
پدران و آمادگی برای حضور فرزند	۹۰/۴/۱	۱	خانم نگین شهری	۳-۶

خلاصه‌ی سخنرانی دی ماه

موضوع: بیماری‌های رایج و پیشگیری و سلامت

کارشناس: خانم دکتر سیما قادی پاشا

دیابت یک بیماری فرضی است که هم اکنون از مهم‌ترین مشکلات بهداشتی جهان محسوب می‌شود. به طوری که شیوع آن هم‌اکنون به سرعت در حال افزایش است. میزان شیوع جهانی دیابت طی دو دهه گذشته به نحو چشمگیری افزایش یافته است و از ۳۰ میلیون مورد در سال ۱۹۸۵ به ۱۷۷ میلیون در سال ۲۰۰۰ رسیده است. اگر وضع به همین منوال ادامه پیدا کند تا سال ۲۰۳۰ بیش از ۳۶۰ میلیون نفر به دیابت مبتلا خواهند شد. علت شیوع دیابت افزایش چاقی و کاهش میزان فعالیت بدنی است که از تبعات صنعتی شدن کشورها به شمار می‌رود.

بیماران دیابتی بیش از افراد عادی در معرض خطر ایجاد عوارض دیابت مثل قطع پا، مشکلات بینایی، حملات قلبی عروقی و یا نارسایی کلیه هستند. مطالعات نشان داده که رعایت الگوی غذایی سالم (اعتدال رژیم غذایی، داشتن فعالیت فیزیکی منظم)، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروی خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی‌های خون، بسیاری از عوارض کنترل گردیده و بدین طریق بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم با عمر طبیعی بهره‌مند گردند.

در حال حاضر اهمیت آموزش صحیح و مراقبت‌های فردی در بیماران دیابتی بیش از پیش برای پزشکان و بیماران آشکار شده است و امید می‌رود که با فراگیر شدن آموزش اصولی و افزایش آگاهی مردم بخصوص بیماران عوارض دیابت ریشه‌کن گردد.

دیابت وضعیتی است که در آن سلول‌های بدن دچار کمبود انرژی می‌شوند و دلیل آن این است که قند بجای این که وارد سلول‌ها شود، در خون باقی می‌ماند. علت این امر کمبود یا فقدان انسولین است. انسولین هورمونی است که از غده لوزالمعده ترشح می‌شود. قند برای بدن ما مثل سوخت عمل می‌کند و برای فعالیت حیاتی انرژی فراهم می‌کند.

بیمار دیابتی نیاز به آموزش دارد. تنها زمانی می‌توانیم دیابت خود را به خوبی کنترل کنیم که بپذیریم مسئول سلامت خود هستیم و بقیه افراد نقش کمکی دارند.

نحوه تشخیص دیابت:

قند خون ناشتای کمتر از ۱۰۰ و قند ۲ ساعت پس از صرف صبحانه کمتر از ۱۴۰، عدم ابتلا به دیابت می‌باشد. قند خون ناشتای بیش از ۱۲۶ و قند ۲ ساعت پس از صرف صبحانه بیش از ۲۰۰ یعنی مبتلا به دیابت می‌باشد. قند خون ناشتای ۱۰۰ تا ۱۲۶ و قند ۲ ساعت پس از صرف صبحانه ۱۴۰ تا ۲۰۰ مرحله پیش دیابت است. اگر در مرحله پیش دیابت هستید، اصلاح الگوی تغذیه و افزایش فعالیت بدنی بروز دیابت را در شما به تعویق می‌اندازد.

افراد در معرض ابتلا به دیابت:

- قرار داشتن در مرحله دیابت پنهانی
- سابقه خانوادگی مثبت (سابقه ابتلا به دیابت در پدر، مادر، خواهر یا برادر)
- اضافه وزن و چاقی خصوصاً در ناحیه شکم
- سن بالای ۴۵ سال
- فشار خون بالا
- چربی خون بالا
- کم تحرکی

چیزی به نام دیابت خفیف نداریم اگر قند خون حتی کمی بالاتر از حد مجاز باشد دیابت است و باید کنترل شود. کنترل دیابت براحتی امکان پذیر است ولی اگر کنترل نشود خطرناک است.

عوارض دیابت

- **تاری دید و کوری:** افراد دیابتی برای پیشگیری از این عارضه باید به صورت دوره‌هایی برای معاینه ته چشم به متخصص چشم (فوق تخصص شبکیه) مراجعه کنند. با تشخیص به موقع می‌توان بروز این عارضه را متوقف کرد.

- **آسیب کلیوی:** در صورت بالا بودن قند خون کلیه‌ها شدیداً آسیب می‌بینند. با کنترل قند خون و فشار خون و معاینات دوره‌ای می‌توان از آن جلوگیری کرد.

- **پای دیابتی:** عدم کنترل قند خون و بی‌توجهی نسبت به بهداشت و مراقبت صحیح از پاها موجب ایجاد زخم در پا می‌شود که ممکنه منجر به قطع پاها گردد. علاوه بر کنترل قند خون، معاینه پا هر روز توسط خود فرد و استفاده از کفش‌های مناسب، کمک کننده است.

سایر عوارض شامل بیماری قلبی عروقی، عوارض عصبی و غیره می‌باشد.

آزمایشات دوره‌ای شامل ۳ آزمایش کلیدی است. شامل آزمایش چربی خون آزمایش میکروالومینوری ادرار و آزمایش هموگلوبین ای وان سی (HbA1c) که نشان‌دهنده میانگین قند خون در ۳ ماه گذشته است.

در حقیقت می‌توان گفت که کنترل دیابت بسیار ساده است اگر آن را بخوبی یاد بگیریم ولی باید دقت داشته باشیم که عوارض دیابت هم با هیچ کس تعارفی ندارد.

خلاصه‌ی سخنرانی اسفند ماه

موضوع: با خانه‌تکانی نادرست سلامت خود و فرزندان را به خطر نیندازید.

کارشناس: خانم مهندس نازلی یزدی‌زاده

* در این جلسه خانم مهندس یزدی‌زاده درباره‌ی اهمیت توجه به محیط زیست و اثر مواد شوینده بر سلامت خانواده این‌چنین گفتند: برای داشتن کودکانی شاد که برای ورود به جامعه قبل از هرچیز باید سلامت باشند، باید در خانه محیطی امن برای رشد آن‌ها فراهم کنیم. به عنوان پدر و مادر ما موظفیم بیشتر در مورد محیط زیست آن‌ها آگاهی داشته باشیم:

- درچه محیطی تنفس می‌کنند؟
- چه غذایی مصرف می‌کنند؟
- مواد شیمیایی پیرامون آن‌ها چه اثراتی بر سلامت آن‌ها دارند؟
- اسباب‌بازی‌هایی که با آن بازی می‌کنند، فرشی که روی آن غلت می‌خورند می‌تواند بر سلامت آن‌ها اثرگذار باشند.

* مراحل رشد کودک بسیار حساس است. کودکان بین یک تا پنج سالگی نسبت به وزن خود سه تا چهار برابر بیشتر از بزرگسالان مواد غذایی مصرف می‌کنند. هوایی که کودک تنفس می‌کند دو برابر هوایی است که بزرگسال تنفس می‌کند. در نتیجه کودکان بیشتر از ما مواد مغزی و به تبع آن مواد سمی وارد سیستم گوارشی خود می‌نمایند. درحالی که سیستم دفاعی بدن آن‌ها هنوز در حال رشد است توان آن‌ها برای دفع مواد سمی از بدن نسبت به بزرگسال کمتر است. همچنین کودک بیشتر زمان خود را بر روی زمین می‌گذراند و اکثر اشیاء اطراف خود را به دهان می‌برد. در دوران بارداری مادر، اهمیت این موضوع صد چندان می‌شود. مواد شیمیایی در اطراف ما بیشترین اثر را بر روی جنین

دارد و آن به این دلیل است که نسبت حجم ماده سمی به حجم جنین در بیشترین میزان است.
 * آیا تا به حال نگاهی به مواد تشکیل دهنده محصولات تمیزکننده خود انداخته‌اید؟
 * آیا تا به حال در مورد اثرات و حتی تنفس آن‌ها بر روی خود و خانواده‌تان فکر کرده‌اید؟
 * اگر کودک نوپای خود را در حال دست‌زدن و یا خوردن این مواد ببینید چه حالی به شما دست می‌دهد؟
 * این مواد بعد از خروج از چاه فاضلاب شما به کجا می‌روند؟ چگونه این مواد سلامت شما را تهدید می‌کنند: اسانس‌ها:

* اسانس‌های موجود در مواد شوینده می‌تواند شامل ۴۰۰۰ نوع مختلف از مواد شیمیایی باشد که اکثر آن‌ها سنتز شده می‌باشند.
 * سازمان حفاظت از محیط زیست آمریکا EPA اعلام کرده که ۱۰۰٪ از اسانس‌ها شامل تولوئن می‌باشند که می‌توانند باعث ناراحتی‌های کبدی و کلیوی و مغزی شوند.
 * بررسی‌های پزشکی در آمریکا نشان داده است که مواد شیمیایی موجود در اسانس‌ها بر روی سیستم عصبی تاثیر گذاشته و باعث افسردگی، بیش‌فعالی و ناسازگاری‌های روانی را باعث می‌شود.
 * همچنین اسانس‌ها محرک‌های حملات آسمی می‌باشند.
 خطر مواد شوینده:

* بیش از ۳ میلیون مسمومیت در سال در آمریکا گزارش می‌شود که مسمومیت با مواد شوینده خانگی اولین عامل مسمومیت در کودکان شناخته شده است.

* از سال ۱۹۸۰ تاکنون آمار مبتلایان به آسم ۶۰۰ برابر شده است. انجمن آسم و آلرژی کانادا مواد شوینده‌ی خانگی و مواد آرایشی بهداشتی را علت اصلی بروز آسم می‌دانند.

* چهارسال مطالعات در دانشگاه برینستون نشان داده است که مادرانی که در دوران حاملگی در معرض مواد شوینده خانگی بوده‌اند خطر ابتلاء به آسم در نوزادانشان بالا می‌رود.

* اگر مدت زمان طولانی در معرض دوز کمی از مواد سمی باشیم درست همانند این می‌باشد که مدت زمان کوتاهی در معرض دوز بالا باشیم.

* مواد شیمیایی سمی موجود در مواد شوینده خانگی سه برابر بیشتر از مواد شیمیایی بیرون از خانه عامل بروز سرطان می‌شوند.
 چگونه از پس این مشکل برآییم؟

✓ داشتن آگاهی نسبت به خطر و اثرات مواد شیمیایی موجود در مواد شوینده

✓ خواندن لیبل موجود بر مواد شیمیایی و آشنایی با موارد مصرف آن و توصیه‌های ایمنی

✓ دور از دسترس کودکان نگاه داشتن این مواد
 ✓ همیشه توجه داشته باشید بیش از مقادیر مورد نیازتان خریداری نکنید و از نگهداری این مواد برای طولانی مدت اجتناب کنید.

✓ محل نگهداری مواد شوینده و یا دیگر مواد شیمیایی شما با مواد خوراکی مطلقاً یکی نباشد.
 ✓ داشتن لیستی از مواد شیمیایی سمی و مقایسه‌ی مواد تشکیل دهنده‌ی ماده مورد نظرتان با این لیست.

✓ آگاهی بیشتر مصرف‌کنندگان نسبت به خطر مواد شیمیایی و تمایل آن‌ها به استفاده از مواد ملایم‌تر، تولیدکننده را این سمت سوق خواهد داد.

✓ اکثر تمیزکاری‌های منزل می‌تواند با شویندهایی که مواد شیمیایی کمتر و سازگارتر با سلامت و محیط زیست ما دارند، انجام شود.

راه‌حل‌های ساده:

- ✓ استفاده از مواد طبیعی مانند سرکه، جوش شیرین، نمک جایگزین مفیدی جهت پاک و ضدعفونی کردن سطوح می‌توانند باشند.
- ✓ استفاده از پارچه‌های مناسب (مایکرو فایبر) جهت لکه‌گیری فقط با آب
- ✓ جوش شیرین بهترین جذب کننده بو می‌باشد که می‌توان در یخچال و یا حتی دستشویی از آن استفاده کرد.
- ✓ استفاده از عصاره‌ی گیاهان جهت ضدعفونی سطوح مانند عصاره آویشن و اسطوخودوس
- ✓ بخور اسطوخودوس برای ضدعفونی کردن هوای منزل و معطر نمودن هوا
- ✓ استفاده از گیاهان خانگی جهت جذب آلاینده‌های شیمیایی

عادت‌های غلط خود را تغییر دهید. شما می‌توانید:

خرید این مواد را برای خانه‌تکانی امسال ممنوع کنید

- ✗ انواع سفیدکننده‌ها مخصوصاً اگر بی‌بو باشند.
- ✗ پودرهایی که دارای کلرین هستند مانند رخش‌ها.
- ✗ جرم‌گیرها
- ✗ مواد ضدعفونی کننده‌ی شیمیایی
- ✗ شیشه شورهایی که دارای آمونیاک می‌باشند.

گزارشی از دوازدهمین سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز

روز پنجشنبه ۸۹/۱۱/۲۸ به مناسبت آغاز سیزدهمین سال تاسیس موسسه مادران امروز، نشست دوستانه‌ای داشتیم با حضور همکاران، کارشناسان، مشاوران، نیروهای داوطلب و سایر دوستان علاقه‌مند به موسسه. در این نشست از صحبت‌های استادان گرامی سرکار خانم توران میرهادی، سرکار خانم دکتر نوشین انصاری، سرکار خانم دکتر فاطمه قاسمزاده، سرکار خانم شیوا موقیان، سرکار خانم منیر همایونی، آقای یحیی مافی، آقای مهندس محمود سلطانی و سایر عزیزان کارشناس و مهمانان گرامی بهره‌مند شدیم.
 این برنامه با مسئولیت بخش ارتباطات موسسه و با همکاری همکاران اداری و نیروهای داوطلب تدارک دیده شده بود.
 در پایان از همه‌ی دوستانی که با حضور خود یا با نامه، پیام، گل و هدیه ما را سرفراز کردند، صمیمانه سپاسگزاریم.

● سپاس

از خانم آتوسا سمیعی برای همکاری در چاپ کتاب‌های نشر مادران امروز، از آقای ورقا عبدی برای همکاری در بخش حسابداری و از همه‌ی نیروهای داوطلب که همواره یار و یاور موسسه هستند، سپاسگزاریم.

دید و بازدید نوروزی

اولین سه‌شنبه‌ی بعد از تعطیلات نوروزی (۱۳۹۰/۱/۱۶) از ساعت ۱۰ تا ۱۳، به دیدار نوروزی با یکدیگر در موسسه اختصاص یافته است.

چشم به‌راه شما هستیم و مقدمتان را گرامی می‌داریم.